**Introducción a la Anatomía Funcional: Instructorado de Hatha Yoga 1° Año -TRABAJO FINAL-**

NOMBRE:

POR FAVOR TRATA DE SER PRECISO Y CONCRETO EN TUS RESPUESTAS.

NO COPIES Y PEGUES. USA TUS PALABRAS.

Fecha de entrega: 02/11/20.

1. ¿Cuáles son las articulaciones diseñadas para el movimiento? Dos ejemplos.
2. ¿Cuál es la función de los ligamentos? ¿Sería prudente estirarlos?
3. ¿Cuál es la función de los tendones?
4. Miembro inferior: ejemplo de músculo agonista y su antagonista
5. ¿Qué tipo de contracción muscular sostiene una postura de yoga?
6. ¿Cuáles son los dos flexores de cadera más potentes?
7. ¿Cuáles son los dos extensores de cadera más importantes?
8. Nombra una postura con extensión de una sola cadera.
9. Nombra una postura con flexión de ambas caderas y extensión de rodillas.
10. Nombra una postura con flexión, abducción y rotación externa de ambas caderas y flexión de rodillas.
11. ¿En qué posición están las caderas en Ustrasana?
12. Nombra una postura en la cual elongues los aductores.
13. Nombra los músculos abdominales de profundo a superficial.
14. ¿En Adhomukha Svanasana los hombros están flexionados o extendidos?
15. ¿Y en Urdhva Dhanurasana cómo están los hombros?
16. ¿En Virabhadrasana II los brazos están aducidos o abducidos?
17. ¿Qué músculos alejan tus hombros de las orejas?
18. Cuando un músculo encuentra una resistencia que no puede vencer, ¿qué sucede con su antagonista?
19. ¿Al bajar a Uttanasana contraes los flexores de cadera?
20. ¿Qué sistema se encarga de conectar la mente con el cuerpo?